

توصیه های کاربردی برای مصرف صحیح نمک

در حال حاضر مصرف نمک در کشور ما بالاست. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، افراد کمتر از ۵۰ سال باید روزانه کمتر از ۵ گرم نمک و افراد بالای ۵۰ سال و همچنین بیماران قلبی عروقی کمتر از ۳ گرم نمک دریافت کنند. مطالعات انجام شده در کشور ما نشان داده است که متوسط مصرف روزانه نمک حدود ۱۰ - ۱۲ گرم است.

نمک ید دار و تصفیه شده چیست و چرا فقط باید از این نوع نمک استفاده کنیم؟

نمک تصفیه شده نمکی کاملاً بهداشتی است که ناخالصی های آن حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع تصفیه شده و ید دار باشد. نمک های تصفیه شده ید دار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.

نمک های غیر استاندارد از جمله سنگ نمک، نمک دریا و ... فاقد ید کافی و ناخالصی های زیاد از جمله فلزات سنگین دارد. این نمک ها به علت داشتن ناخالصی، در افرادی که سابقه بیماری های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم، منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی و کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می شود.

خرید و نگهداری نمک:

از نمک ید دار تصفیه شده که دارای بسته بندی مناسب با پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضا باشد استفاده کنید.

دقت کنید که عبارت "نمک ید دار تصفیه شده" بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هر گونه نمک با عنوان نمک صنعتی خودداری نمایید.

برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه ای رنگی نگهداری کنید.

نمک ید دار تصفیه شده را در انتهای پخت به غذا اضافه کنید تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

مهم ترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی کدام موارد هستند؟

- (۱) انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها، کنسرو سبزیجات، کنسرو تن ماهی
- (۲) نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می شود.
- (۳) انواع شورها مانند خیار شور، کلم شور، ترشی ها و زیتون
- (۴) انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و ...
- (۵) انواع تنقلات شور مانند چیپس، پفک، چوب شور و ...
- (۶) لبنیات شور مانند پنیر، دوغ، کشک
- (۷) آجیل ها و مغزهای شور

توصیه هایی برای کاهش و اصلاح الگوی مصرف نمک:

- میزان نمک اضافه شده به غذا هنگام پخت باید کنترل شود.
- برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، بر سر سفره از نمکدان استفاده نشود.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده، دارای مقادیر زیادی نمک هستند، بنابراین بهتر است مصرف این مواد غذایی بسیار محدود شوند.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها، به جای نمک از سبزی های تازه و معطر و یا خشک مانند نعناع، مرزه، ترخون، ریحان، آویشن، شوید و ...، سیر، لیمو ترش، آب نارنج، آبغوره و ... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور نظیر خیار شور، کلم شور، ترشی ها، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
- بر روی میوه ها و سبزی هایی که به صورت خام خورده می شوند مانند گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی، پرتقال و ... نمک نپاشید.
- جوش شیرین که ممکن است برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار رود، دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک) است. بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی جوش شیرین محدود شود.

بنابراین توصیه میشود نمک به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده و یددار باشد.

واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت
شهرستان لاهیجان